

## PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN

Primanita Sukmatun Pahalani

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Jl.Kapas 9 Semaki, Umbulharjo, Yogyakarta 55166

[Piquennita444@gmail.com](mailto:Piquennita444@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian tentang regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja di panti asuhan masih belum banyak dilakukan. Jenis sampel remaja di panti asuhan memiliki banyak faktor resiko yang riskan terhadap berbagai kesulitan dan tantangan hidup. Remaja yang mampu meregulasi emosi dengan baik akan mampu bertahan dibawah situasi yang menekan dan mampu mengendalikan emosi. Regulasi emosi mampu menciptakan emosi positif yang sangat berguna untuk meningkatkan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Hipotesis dalam penelitian ini pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Desain penelitian menggunakan *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian berjumlah 10 remaja yang tinggal di panti asuhan. Skala yang digunakan adalah skala resiliensi yang digunakan untuk menyeleksi subjek sekaligus sebagai data *pre-test* dalam kategori sangat rendah sampai sedang. Pelatihan diberikan selama empat kali pertemuan dalam rentang waktu dua minggu. Skala resiliensi diberikan sebagai *post-test* dan *follow-up* diberikan satu minggu setelah pelatihan berakhir. Menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada saat *pre-test* ke *post-test* maupun pada saat *post-test* ke *follow-up* hanya pada saat *pre-test* menuju *follow-up* terjadi peningkatan skor dengan nilai  $Z = -1745$  dan taraf signifikansi sebesar 0,043 ( $p > 0,05$ ). Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yaitu pada saat *pre-test* ke *pos-test* dengan nilai  $Z = -747$  dan taraf signifikansi sebesar 0,455 ( $p > 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi tidak berhasil untuk meningkatkan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Kata kunci: pelatihan regulasi emosi, resiliensi, remaja panti asuhan

## **EMOTION REGULATION TRAINING TO INCREASE RESILIENCE IN ADOLESCENTS LIVING IN ORPHANAGE**

### *Abstract*

Research on emotion regulation to improve resilience on adolescents orphanage has still not much done. Types of adolescents in orphanages have many risk factors which one at risk against various difficulties and challenges of life. Adolescents who are able to provide emotion will be able to survive under stressful situations and being able to control their emotions. Regulation of emotions is able to create emotions that are very useful to improve resilience. This research aims to know the influence of the regulation of emotions to increase resilience in teenagers living in orphanage. The hypothesis training regulation of emotion could increase resilience of adolescents orphanage in. Research design used pretest-posttest control group design. The subject of study consisted of 10 adolescents living in an orphanage. The scale used was resilience scale which was used to select the subject as well as data pre-test in of very low to category moderate approaching low category. Training was given four time meetings for two weeks. Scale resilience was given as post-test and follow-up was given one week after the training had been over. By using Wilcoxon signed rank test, it showed there was no significant difference at the time of pre-test to post-test and at the time of post-test to follow-up. However, at the time of pre-test to it the score was increase a by  $z = -1745$  and significance value was  $0,043$  ( $p > 0.05$ ). The results of the test Mann-Whitney showed that there was no difference between an experiments group and the control group of pre-test to pos-test value  $z = -747$  and significance value was  $0,455$  ( $p > 0.05$ ). It can be emotion regulation had not been succesfull in increasing resilience in adolescents living in an orphanage

Keywords: training of regulation emotion, Resilience , orphanage youth

## **PENDAHULUAN**

Secara alamiah, remaja diasuh dan dibesarkan dalam suatu keluarga yang memiliki orang tua lengkap sebagai pengasuh utama yang menyediakan berbagai sarana dan dukungan bagi perkembangannya. Remaja membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari orangtua untuk menghadapi permasalahan yang dialaminya. Kebutuhan kasih sayang dan perhatian merupakan kebutuhan yang menonjol yang diperlukan bagi remaja, namun pada kenyataannya tidak semua remaja dapat memperoleh kasih sayang dari orangtua termasuk didalamnya remaja yang tidak memiliki orangtua tidak lengkap dan remaja yang tinggal di panti asuhan.

Remaja yang tinggal di panti asuhan merupakan anak-anak yang terpisah dari lingkungan keluarganya. Menurut Karolina (2009) pemisahan anak dari keluarganya dapat menimbulkan tekanan akibat perubahan situasi hidup yang bersumber dari pengalaman kehilangan dari figur dekat (orang tua), situasi baru yang tidak dikenali, perubahan kebiasaan. Tinggal di panti asuhan menurut beberapa studi penelitian memiliki berbagai faktor risiko yang menyebabkan gangguan psikologis akibat dari penelantaran dari orang tua, kemiskinan, kehilangan kedua orang tua diantaranya adalah dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami prevalensi tinggi terhadap gangguan emosi (MCGloin & Wisdom,

dalam Rembulan, 2009 ). Gangguan psikologis mungkin terjadi pada remaja panti asuhan karena berasal dari latar belakang keluarga miskin serta remaja yang tidak mendapatkan kasih sayang dan perhatian akan berakibat munculnya perilaku agresi (Wardhani, 2007). Remaja di panti mudah mengalami berbagai peristiwa yang mampu menyebabkan stres, kemudian mempengaruhi fisik, emosi, dan kognitifnya sehingga tidak mampu menyesuaikan diri terhadap dampak dan peristiwa yang menekan tersebut hingga muncul perilaku yang tidak adaptif. Oleh karena itu remaja memerlukan kemampuan untuk mengelola emosi yang dialami sehingga mampu untuk meningkatkan resiliensi.

Resiliensi dalam dunia psikologi disebut dengan kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan (Snyder & Lopez, 2007). Setiap individu membutuhkan resiliensi untuk memperoleh kebahagiaan atas peristiwa buruk yang dialami. Remaja di panti asuhan membutuhkan resiliensi untuk bertahan dalam kondisi yang sulit karena hidup dalam lingkungan panti asuhan. Resiliensi diharapkan mampu memberikan semangat hidup bagi remaja untuk menjalani kehidupannya di panti asuhan. Resiliensi dapat diperoleh dengan memanfaatkan potensi emosi positif yang dimiliki individu. Emosi positif dapat membangun kemampuan resiliensi individu dari peristiwa yang dihadapi (Tugade & Fredrickson, 2007). Emosi positif dapat dihasilkan melalui regulasi emosi yang dapat mempertahankan atau meningkatkan

pengalaman emosi positif (Tugade & Fredrickson, 2007). Kemampuan meregulasi emosi penting dimiliki individu didalam menghadapi persoalan sehari-hari.

## **PENGERTIAN RESILIENSI**

Resiliensi memiliki banyak makna dalam penelitian, tetapi pada umumnya mengacu pada pola fungsi indikasi adaptasi yang positif dalam konteks resiko atau kesulitan (Ong, Bergeman & Chow, 2010). Beberapa ahli mendefinisikan resiliensi adalah kemampuan seseorang atau sebuah kelompok untuk menyelesaikan masalah dan bertahan dalam kondisi yang berat dan atau kurang menguntungkan (Smith, 2009). Definisi resiliensi yang dikemukakan oleh peneliti Wagnild & Young (1990,1993) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan suatu kekuatan dari dalam diri individu sehingga mampu beradaptasi dalam menghadapi kondisi yang sulit dan kemalangan yang menimpanya.

Untuk memahami lebih lanjut tentang makna resiliensi perlu diketahui bahwa resiliensi bukanlah suatu tingkah laku yang luar biasa melainkan tingkah laku yang dapat dilakukan oleh semua orang. Untuk membentuk sifat resilien seseorang harus menghadapi berbagai macam stressor, trauma, tragedi, kesulitan, dalam hidup yang bersifat signifikan. Pada remaja yang tinggal di panti asuhan banyak diketemukan berbagai macam stressor yang

menguji kemampuan resiliensi seseorang. Secara umum, kebanyakan panti asuhan belum banyak memberikan pengasuhan, melainkan hanya menyediakan akses pendidikan dan menyediakan kebutuhan fisik saja. Selain itu, kebutuhan emosional dan pertumbuhan anak-anak penghuni panti asuhan masih kurang dipertimbangkan. Di samping itu, hampir tidak ada asesmen tentang adanya kebutuhan pengasuhan anak-anak baik sebelum, selama, maupun selepas mereka meninggalkan panti asuhan.

Konsep resiliensi secara umum menyuguhkan untuk terbentuknya resiliensi perlu adanya *risk factors* dan *protective factors*. Turner (dikutip oleh Balanon, 2002) berpendapat bahwa interaksi yang dinamis antara *risk factors* (faktor-faktor beresiko) dan *protective factors* (faktor-faktor pelindung) sebagai hasil adaptasi akan memungkinkan seseorang untuk menjadi resilien. *Protective factors* adalah faktor-faktor yang menjadi pelindung dan berperan dalam menurunkan dampak dari *risk factors* dalam kehidupan seseorang.

Perkembangan resiliensi pada remaja ditentukan oleh adanya *risk factors* dan *protective factors* yang dimiliki. Seorang remaja dikatakan memiliki resiliensi apabila memiliki keseimbangan antara *risk factors* dan *protective factors*. Remaja yang hanya memiliki *risk factors* saja atau *protective factors* saja, tidak dapat dikatakan bersifat resilien. Resiliensi merupakan proses interaksi antara faktor individual dan lingkungan yang memberi hasil yang baik dalam menghadapi penderitaan hidup. Resiliensi

bukanlah kualitas yang telah selesai (tidak akan berubah lagi), melainkan terus berkembang seiring dengan waktu dan keadaan yang dihadapi. Hal tersebut dihasilkan dengan terdapatnya keseimbangan antara *risk factors* dan *protective factors* (Tomy et al, 2006).

Resiliensi pada remaja yang tinggal panti asuhan dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu seberapa besar stressor yang dialami, bagaimana cara merespon stresor tersebut serta adakah keseimbangan antara *risk factor* dan *protective factor* pada setiap remaja yang tinggal di panti asuhan. Semakin tinggi stressor yang dialami namun memiliki keseimbangan antara *risk factor* dan *protective factor* maka resiliensi akan terbentuk dengan baik/resiliensi tinggi, demikian pula sebaliknya semakin tinggi stressor yang dialami namun tidak memiliki keseimbangan antara *risk factor* dan *protective factor* maka resiliensi akan semakin rendah.

## **KARAKTERISTIK RESILIENSI**

Karakteristik resiliensi dikembangkan oleh Wagnild & Young (1990, 1993) dengan menggunakan pendekatan *grounded theory* menemukan beberapa tema karakteristik penting yaitu:

### **a. Penuh makna kehidupan/tujuan (*Meaningfull life/purpose*)**

Memiliki rasa satu makna tersendiri yaitu mampu mengambil hikmah dari suatu peristiwa, mampu belajar dari peristiwa yang telah berlalu dan tujuan

merupakan realisasi bahwa hidup memiliki makna dan pengakuan bahwa ada sesuatu yang hidup.

a. Ketekunan (*perseverance*)

Memiliki tekad yang kuat untuk terus berjalan meskipun dalam keadaan yang sulit, pantang menyerah untuk menyelesaikan kesulitan yang dialami. Ketekunan adalah kemampuan untuk terus berjalan meski dalam keadaan yang sulit.

b. *Self reliance*

*Self reliance* merupakan keyakinan terhadap kekuatan pribadi. Keyakinan atau kepercayaan dalam diri seseorang yaitu memahami akan kemampuan dan keterbatasan yang dimiliki hal ini diperoleh melalui pengalaman yang mengarah pada rasa percaya diri seseorang.

c. Ketenangan hati (*equanimity*)

Merupakan perspektif yang seimbang terhadap hidup dan pengalaman.

d. Eksistensi diri (*existential allones*)

Eksistensi diri adalah realisasi bahwa setiap individu memiliki keunikan yaitu mampu menghadapi sendiri terhadap kesulitan yang dialami.



## **PENGERTIAN PELATIHAN REGULASI EMOSI**

Gross dan John (2003) mengemukakan bahwa regulasi emosi sebagai pemikiran atau peringatan yang dipengaruhi oleh emosi individu, bagaimana individu mengalami dan mengungkapkan emosinya. Menurut Linehan (1999, 2000) bahwa pelatihan regulasi emosi merupakan pelatihan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman pada individu mengenai emosi, mengurangi penderitaan emosi, dan mengurangi sifat tidak mudah terluka pada emosi individu. Peneliti mencoba mengembangkan regulasi emosi dalam bentuk pelatihan sebagai salah satu bentuk intervensi yang menggunakan prinsip *experiential learning* untuk meningkatkan resiliensi pada remaja yang berada di panti asuhan. Pelatihan yang dimaksud adalah pelatihan yang merupakan proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur yang sistematis dan terorganisir guna mempelajari pengetahuan dan keterampilan teknis untuk tujuan (Sikula, dalam As'ad, 2003).

Linehan (1999, 2000) menjelaskan regulasi emosi melalui beberapa bagian diantaranya adalah:

a) Mengidentifikasi dan memberikan label pada emosi yang mempengaruhi.

Yang terdiri dari :

1) Belajar mengidentifikasi respon emosi.

Beberapa tahapan mengidentifikasi respon emosi antara lain: (a) mengamati dan menggambarkan peristiwa yang memicu emosi, (b) menginterpretasi peristiwa yang memicu emosi, (c) *phenemonological* pengalaman, termasuk sensasi fisik, emosi, bahasa tubuh (d) perilaku ekspresif yang terkait dengan emosi, (e) dampak yang ditimbulkan oleh emosi pada salah satu fungsi emosi.

2) Mengidentifikasi hambatan untuk mengubah emosi.

Mengubah perilaku emosional dapat sulit dilakukan ketika diikuti oleh konsekuensi yang memperkuat, dengan demikian mengidentifikasi fungsi dan penguatnya untuk perilaku emosional tertentu dapat berguna. Umumnya fungsi emosi adalah untuk berkomunikasi dengan orang lain dan untuk memotivasi perilaku individu itu sendiri.

b) Mengurangi kerentanan terhadap '*Emotion Mind*' (emosi negatif).

Semua orang memiliki kerentanan terhadap reaksi emosional ketika mereka berada dibawah tekanan stres fisik atau lingkungan. Beberapa hal yang dapat dijelaskan untuk mengurangi kerentanan emosi negatif adalah sebagai berikut :

1) Individu perlu mendapatkan keseimbangan gizi dan kebiasaan tertentu seperti menjaga pola makan, berobat, melakukan kebiasaan yang rutin seperti berolahraga, memperlakukan fisik dengan baik, menghindari narkoba,

mengubah suasana hati, dan meningkatkan kegiatan yang membangun rasa kompetensi.

## 2) Upaya meningkatkan emosi positif.

Emosi sendiri adalah hasil dari persepsi terdistorsi, dengan demikian cara penting untuk mengendalikan emosi adalah untuk mengontrol peristiwa-peristiwa yang memicu emosi. Meningkatkan jumlah kegiatan positif dalam kehidupan seseorang merupakan salah satu pendekatan untuk meningkatkan emosi positif, dalam jangka pendek atau *short term experiences* hal ini mampu untuk meningkatkan pengalaman positif sehari-hari. Dalam jangka panjang atau *long term experiences* dapat membuat perubahan hidup sehingga kegiatan positif lebih sering terjadi.

## 3) Meningkatkan kesadaran emosi saat ini (*positive mindfulness*).

Kesadaran untuk emosi saat ini berarti mengalami emosi tanpa menghakimi atau berusaha untuk menghambat, bukan pula mengalihkan perhatian. Gagasan ini adalah bahwa paparan yang menyakitkan atau menyedihkan emosi akan memadamkan kemampuan mereka untuk merangsang emosi negatif. Konsekuensi alami dari individu yang mengalami hal yang menyakitkan akan menilai emosi negatif sebagai hal yang buruk sehingga timbul perasaan rasa bersalah, kemarahan, dan kecemasan setiap kali individu merasa buruk (emosi negatif tersebut).

## c) Mengurangi penderitaan emosi.

Untuk mengurangi penderitaan emosi memiliki dua cara yaitu:

1) Mengambil tindakan yang berlawanan.

Respon perilaku ekspresif adalah bagian penting dari semua emosi. dengan demikian, salah satu strategi untuk mengubah emosi atau regulasi emosi adalah untuk mengubah komponen perilaku ekspresif dengan bertindak dengan cara yang menentang atau tidak konsisten dengan emosi, misalnya melakukan sesuatu yang baik bagi seseorang yang sedang marah, akan tetapi disini terapis harus membuat penjelasan bahwa gagasan ini adalah tidak untuk memblokir ekspresi emosi, Sebaliknya hal ini adalah untuk mengekspresikan emosi yang berbeda.

2) Menggunakan tehnik *Letting go*

Cara terbaik untuk menyingkirkan emosi yang menyakitkan (negatif) adalah membiarkan mereka pergi. Melepaskan penderitaan emosional yang terkait dengan emosi negatif bukanlah hal yang sama seperti melepaskan emosi sendiri. Melepaskan penderitaan emosi adalah proses yang kita dapat pelajari. Beberapa cara untuk melepaskan emosi adalah bisa dilakukan dengan beberapa cara dengan memilih melepaskan perasaan yang yang tidak diinginkan atau menerima atau menyambut perasaan tersebut atau mengizinkan emosi tersebut memang ada.

Linehan (1999, 2000) secara lengkap memberikan gambaran tentang regulasi emosi. Melalui dasar pemikirannya Linehan bukan hanya memberikan dasar secara konseptual namun secara teknis Linehan juga

menyiapkannya. Hal ini memberikan dasar alasan bagi peneliti untuk menjadikan acuan dasar sebagai panduan penelitian (modul) pada intervensi yang akan dilakukan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala resiliensi yang akan digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek resiliensi Wagnild dan Young (1993) yaitu *meaningfull life/purpose* (memiliki makna hidup/tujuan), *perseverance* (ketekunan), *self resilience*, *equanimity* (ketenangan hati), *exsistential allones* (eksistensi diri). Selanjutnya dilakukan analisis staistik terhadap data yang telah diperoleh dengan menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Ranks Tests* yang dugunakan untuk melihat ada tidaknya perbedaan skor resiliensi partisipan kelompok eksperimen pada *saat pre-test, pos-test, follow-up* dan analisis *Mann-Whitney* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara skor resiliensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu digunakan juga analisis kualitatif terhadap data yang diperoleh melalui observasi, wawancara serta melalui buku harian atau tugas rumah yang ditulis subjek.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* terhadap skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen menunjukkan nilai Z sebesar -0,924 dengan taraf signifikansinya sebesar 0,355, karena tingkat signifikansi lebih besar dari tingkat kesalahan ( $p > 0,05$ ), maka dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan skor resiliensi pada subjek antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi pelatihan regulasi emosi. Hasil uji beda terhadap skor *pre-test-post-test* kelompok kontrol menunjukkan nilai Z sebesar -0,45 dengan taraf signifikansinya sebesar 0,964 karena tingkat signifikansi lebih besar dari tingkat kesalahan maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan skor resiliensi antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol.

Selanjutnya dilakukan analisa terhadap pengukuran uji beda skor *post-test* ke *follow-up* pada kelompok eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui apakah intervensi berupa pelatihan regulasi emosi dapat memberikan dampak yang panjang setelah satu minggu tidak diberikan perlakuan. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* tidak menunjukkan peningkatan resiliensi dengan nilai  $Z = -561$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,575 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil *pre-test ke follow-up* terjadi peningkatan skor resiliensi karena nilai  $Z = -1745$  dan taraf signifikansi sebesar 0,043 ( $p > 0,05$ ). Hal ini berarti terdapat perbedaan skor resiliensi antara *pre-test*

menuju *pos-test* dengan *pre-test* menuju *follow-up*. Skor *pre-test* ke *follow-up* lebih tinggi dibandingkan dengan skor *pre-test* ke *pos-test*.

Pengujian hipotesis yaitu adanya perbedaan antara kelompok yang diberi perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi (kelompok eksperimen) dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol). Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yaitu pada saat *pre-test* ke *pos-test* dengan nilai  $Z = -747$  dan taraf signifikansi sebesar 0,455 ( $p > 0,05$ ).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan yang dapat pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Melalui uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* juga tidak terdapat perbedaan pada saat *pre-test* ke *post test* dan *post-test* ke *follow-up* dengan hasil uji beda yang tidak signifikan, namun peningkatan skor resiliensi terjadi pada saat *pre-test* ke *follow-up* dengan hasil yang signifikan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi yang telah dilakukan tidak berhasil untuk meningkatkan resiliensi pada remaja di panti asuhan.

Berkaitan dengan perbedaan peningkatan skor resiliensi di atas kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan latar belakang keluarga dan

tingkat masalah yang terjadi disetiap peserta kelompok eksperimen diantaranya adalah:

1. Kondisi peserta yang masih memiliki orang tua yang lengkap dengan peserta yang kehilangan orang tua. Peserta yang memiliki satu orang tua atau yang kehilangan kedua orang tua memiliki beban yang cukup berat, peserta menjadikan semua tanggung jawab yang dihadapi oleh keluarganya menjadi bagian dari dirinya dikarenakan tidak memiliki dukungan secara afeksi. Menurut Lubis (2009) pengalaman kehilangan figur dekat merupakan salah satu peristiwa yang memiliki penilaian tingkat stres yang paling tinggi. Keadaan keluarga yang baik sangat dibutuhkan terutama dalam perkembangan remaja (Retnaningsih, 1994). Skor resiliensi terlihat tidak mengalami kenaikan pada subjek Ya dan Yh dimana kedua subjek sama-sama memiliki kedua orang tua yang tidak lengkap karena ayahnya meninggal. Terlihat berbeda pada subjek Um, Nh, Os mengalami kenaikan skor resiliensi yang tinggi yang terlihat pada saat *post-test* maupun *follow-up*.
2. Kondisi keluarga yang masih lengkap namun tidak harmonis dan tidak berjalan layaknya keluarga yang rukun, damai, dan sejahtera karena sering terjadi keributan serta perselisihan yang menyebabkan pertengkaran hal ini sering menyebabkan *broken home*. Menurut Dagun (1990) kondisi keluarga yang *broken home* dapat menyebabkan anak



mengalami tekanan jiwa, aktivitas fisik menjadi agresif, kurang menampilkan kegembiraan, emosi tidak terkontrol, dan lebih senang menyendiri. Tidak adanya perubahan skor resiliensi bahkan cenderung mengalami penurunan terlihat pada subyek Er dan Ir dimana kedua subjek tersebut sama-sama mengalami kondisi keluarga yang *broken home*.

3. Dampak dari peristiwa yang menekan yang terjadi selama proses pelatihan diberikan juga mempengaruhi skor resiliensi. Hal ini dapat dilihat dari beberapa peserta yang sedang memiliki konflik yang belum terselesaikan baik dengan lingkungan di panti ataupun dengan orang lain (teman satu asrama, pengasuh panti) memiliki skor resiliensi yang paling rendah seperti yang dialami oleh subyek Er. Hal ini juga dialami oleh subyek Sn dan dimana subyek memiliki konflik yang belum terselesaikan dengan beberapa teman-temannya di panti.
4. Peserta yang memiliki gangguan klinis seperti depresi dan trauma yang masih membutuhkan bantuan oleh tenaga psikologis. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Hiew (2000) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dan depresi pada subyek pelajar di Kanada, jadi apabila individu memiliki skor resiliensi yang tinggi, maka akan mempunyai skor depresi yang rendah, begitu juga sebaliknya. Kondisi ini dialami oleh subyek Er yang mengalami berbagai tekanan di lingkungan panti dan trauma yang dialami ketika masih kecil dan belum mendapatkan bantuan psikologis secara kontinyu.

5. Beragamnya permasalahan dan kondisi setiap peserta yang diketahui setelah melakukan wawancara secara mendalam menjadikan homogenitas sampel penelitian menjadi berkurang meskipun dengan menggunakan alat uji statistik sampel penelitian menunjukkan tingkat homogenitas yang baik.

Melalui hasil *pre-test ke follow-up* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi yang signifikan hal ini menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi baru terlihat dalam waktu selama dua minggu setelah proses pelatihan regulasi emosi. Melalui hasil ini dapat membuktikan bahwa resiliensi adalah sebuah proses yang panjang. Resiliensi merupakan sebuah proses dan bukan bawaan atau atribut yang tetap (Masten, 2001). Selanjutnya peneliti Masten, Best, dan Garmezy (dalam Kumpfer, 1999) juga mengatakan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses atau hasil dari kemampuan untuk beradaptasi dari keadaan yang mengancam. Resiliensi sebagai sebuah proses yang dinamis yang berkembang dari waktu ke waktu karena pada dasarnya resiliensi sangat mudah bergerak karena resiliensi bukanlah sifat yang menetap pada diri individu, resiliensi adalah hasil dari transaksi yang dinamis antara kekuatan dari luar dengan kekuatan dari dalam individu. Seperti halnya Wagnild & Young (1990, 1993) yang mengatakan bahwa resiliensi adalah konsep yang multidimensional, resiliensi bukanlah suatu hal yang menetap melainkan suatu hal yang dinamis dan berkembang serta dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Untuk itu terbentuknya

resiliensi secara konsisten dibutuhkan proses sepanjang waktu dalam siklus setiap kehidupan.

Melihat bahwa resiliensi sangat penting untuk melihat dari perspektif multidimensi serta dimana resiliensi terjadi. Resiliensi bersifat multidimensi karena resiliensi memiliki keluasan konstruk yang mencakup banyak variabel dan dimana resiliensi terjadi tergantung pada interaksi timbal balik antara individu dengan lingkungan. Untuk itu dengan adanya kedua hal tersebut menjadikan salah satu faktor kesulitan dalam mengukur sejauhmana resiliensi seseorang akan terbentuk.

## **KESIMPULAN**

Melalui uraian hasil diskusi di atas dapat disimpulkan bahwa dari hasil uji statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi tidak memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Setelah pemberian intervensi pelatihan regulasi emosi tidak terdapat peningkatan skor resiliensi pada saat *pos-test* maupun *follow-up* pada subjek penelitian kelompok eksperimen demikian juga dengan kelompok kontrol. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan skor resiliensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dagun, M., (1990). *Psikologi keluarga.*, Jakarta: Rineka Cipta
- Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping., *Journal American Psychologist*, 55 (6), 647-654
- Gross, JJ. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergen consequences for experience, expression, and psychology., *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (1) 224-237
- Gross, JJ. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulatin: Conceptual foundations. Dalam James J. Gross (as editor)., *Handbook of Emotion Regulation*, h. 3-24. Newyork: The Guilford Press.
- Hiew, C. C. (2000). Development of a state resilience scale., *Japanese journal of health psychology*, 2(2), 1-11
- Karolina, L.D., (2009). Kajian mengenai kondisi psikososial anak yatim yang dibesarkan di pantiasuhan. *Naskah Publikasi.*, Bandung : Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran
- Linehan, M.M. (1999). *Cognitive-behavior treatment of borderline personality disorder.*, New York : Guilford press.
- Linehan, M.M. (2000). The empirical basis of dialectical behavior therapy: development of new treatments versus evaluation of exisiting treatments., *Clinical Psychology: Science and Practice*. Vol 7: 113-119
- Lubis, N. M., (2009). *Depresi tinjauan psikologis.*, Jakarta: Kencana
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development., *American Psychologist*, 56 (3), 38-227
- Rembulan C.L. (2009). Penguatan resiliensi dengan pelatihan strategi koping fokus emosi pada remaja putri yang tinggal di panti asuhan. *Tesis* (tidak diterbitkan)., Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Retnaningsih. (2010). Resiliensi pada remaja yang mengalami broken home. *Tesis* (tidak diterbitkan)., Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2007). Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths., California: Sage Publication, Inc.
- Tomy Y.S., Suyasa, Wijaya., (2006). Resiliensi dan sikap terhadap penyalahgunaan zat (studi pada remaja)., *Jurnal Psikologi Vol.4, No.2*
- Tugade, M.M. & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience., *Journal of Happiness Studies*, 8, 311-333
- Wagnild, G. & Young, H.M. (1990). Resilience among older women., *Image*, 22,252-255
- Wagnild, G. & Young, H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale., *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178